

# СНАЙПЕР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ [darebee.com](https://darebee.com)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



**20** выпадов



**20** выпадов с прыжком



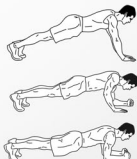
**20** подъемов  
на носки



**20** динамических планок  
с разворотом



**20** "скалолазов"



**20** планок с переходом  
из нижнего в верхнее положение